



# Mitteilungsblatt



## der Gemeinde Grainet

Anschrift: Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet  
Internet: [www.grainet.de](http://www.grainet.de)

Tel. 08585/9600-0, Fax: 08585/9600-96  
E-Mail: [poststelle@grainet.bayern.de](mailto:poststelle@grainet.bayern.de)

**September 2017**

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

erneut wurden wir vor wenigen Tagen von einem gewaltigen Unwetter heimgesucht. Der Schaden in der Region bis Passau ist noch nicht bezifferbar, wird aber im oberen zweistelligen Millionenbereich erwartet. Im Vergleich zu anderen Gegenden im südöstlichsten Teil Bayerns sind die Zerstörungen und Verwüstungen in unserer Gemeinde relativ gering. Die durch umgestürzte Bäume versperrten Straßen waren durch den vorbildlichen Einsatz unserer Feuerwehren und anderer freiwilliger Helfer schnell wieder befahrbar. VIELEN DANK für diesen Einsatz! Auf die Risiken beim Aufarbeiten des Schadholzes, die Gefahr des Käferbefalls, die Möglichkeiten einer Gebäude- und Sturmversicherung und vorbeugende Schutzmaßnahmen zur Verhinderung von Wassereintritt soll auch an dieser Stelle nochmals hingewiesen werden. Jedenfalls sollten wir uns auf diese, sich offensichtlich wiederholenden, Unbilden der Natur einstellen.

Im Rückblick auf die letzten Wochen wollen wir zu gelungenen Festen, Feiern und Veranstaltungen gratulieren und Dank sagen. Die Passauer Neue Presse (Florian Duschl), war immer mit souveräner Berichterstattung präsent. Hier die Überschriften zu den ausführlichen Berichten: „Als in Grainet das Tennis-Zeitalter begann“ - Tennis-Club-Feier zum 25-jährigen Bestehen; „Frauen vereinen sich hinter neuer Fahne“ - Gründungsjubiläum zum 40-jährigen Bestehen des Frauenverein; „Das Säumerfest überwindet Grenzen“ – „Eine Zeitreise auf dem Goldenen Steig“; „Hunderte Gläubige pilgern zur Muttergottes“ – Festgottesdienst mit Waldlermesse am Frauentag - Neuer Graineter Pfarrer schaut vorbei; „Die sportlichsten Grundschüler“ - Grundschule am Haidel siegt; „Zweimal Fürholz ganz vorne“ - Diözesanwettbewerb der Malteser in Aldersbach; „Statt Geschenke lieber Spenden“ - Kaspar Pauli verschenkt je 1000 € an die gemeindliche Bürgerstiftung und an die Helfer vor Ort !

In den nächsten Tagen zieht unser neuer Pfarrer Matthias Grillhösl in den Pfarrhof ein und beginnt am 01. September seinen Dienst als Pfarrer von Grainet. Die offizielle Amtseinführung findet am 17. September statt. Da sollten wir anwesend sein.

### Aus dem Gemeinderat:

Folgende Bauvoranfragen bzw. –anträge wurden in der Augustsitzung genehmigt: Alois Kanamüller, Grainet, Umbau des bestehenden Vierseithofes; Katharina Schönberger, Waldkirchen, Nutzungsänderung des Garagengebäudes zum Stall und Erweiterung einer weiteren Wohneinheit in Gschwendet; Jürgen Poxleitner-Schraml, Errichtung einer Waschanlage im neuen Gewerbegebiet Kurzsäge; Markus Fesl, Neubau eines Einfamilienhauses mit Garage in Kurzsäge; Robert und Antonia Buchberger, Nutzungsänderung eines landwirtschaftlichen Geräteschuppen und Anbau einer Schmiede in der Nähe des Gewerbegebiets Fürholz;

Die Firma Pauli & Raab beantragt die Änderung des Bebauungsplanes Gewerbegebiet Fürholz, damit auf den Parzellen 7 und 9 der Betrieb auch nachts durchgeführt werden kann. Als Grundlage der Genehmigung gilt ein schalltechnisches Gutachten, das die Immissionswerte für die geplante Bebauung ermittelt. Der Gemeinderat stimmte dem Antrag zu und beauftragte die Verwaltung, die frühzeitige Bürger- und Fachstellenbeteiligung durchzuführen.

Weitere Beratungsthemen. Baufortschritt Graineter Hof – am Umzugstermin nach der Bundestagswahl wird festgehalten; Verkehrsschau mit dem Thema Bushaltestelle an der Zufahrt zum neuen Baugebiet Erlwies – unter bestimmten Bedingungen wird

eine Haltestelle in Aussicht gestellt ; große Werbetafel bei der ehemaligen Tankstelle Pisinger – die antragstellende Firma hat, nach vehementem Widerstand der Gemeinde, den Antrag zurückgezogen.

**Die nächste Sitzung des Gemeinderates findet voraussichtlich am Mittwoch, 20. September 2017 statt.**

### **Verwaltung zieht ins neue Bürger- und Gemeindezentrum**

Bald ist es soweit!

Nach den aufwändigen Umbaumaßnahmen zur Revitalisierung des ehemaligen „Graineter Hof“ zum Bürger- und Gemeindezentrum kann der Bürgermeister mit seinen Rathausmitarbeitern die dort geschaffene Verwaltungsebene im Obergeschoß des Gebäudes bald beziehen. Durch den Einbau eines Lifts ist der Zugang barrierefrei möglich. In der letzten Septemberwoche wird der Umzug von statten gehen.

Die Mitarbeiter werden am Montag, 25. September noch mit den Abschlussarbeiten zur Bundestagswahl beschäftigt sein und in den folgenden Tagen ins „Bürger- und Gemeindezentrum“ wechseln. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Parteiverkehr während dieser Zeit nur äußerst eingeschränkt möglich ist. Am Freitag, 29. September und Montag, 2. Oktober ist wegen der komplexen EDV- und Telekommunikationsumstellung ganztägig geschlossen. Ab Mittwoch, 4. Oktober läuft der Verwaltungsbetrieb dann – hoffentlich reibungslos – im neuen Rathaus. Telefon- und Faxnummer bleiben unverändert, ebenso die E-Mail-Adressen der Mitarbeiter. Die Postanschrift der Gemeinde Grainet lautet ab 4. Oktober „**Obere Hauptstraße 11, 94143 Grainet**“.

Sollte es dennoch zu unvorhersehbaren Startschwierigkeiten in den neuen Amtsräumen kommen, so bitten wir um Ihre Geduld. Zur Orientierung für Ihre ersten Besuche im neuen Rathaus haben wir den Grundrissplan mit den Büros der Mitarbeiter dem Mitteilungsblatt beigelegt.

### **Vollsperrung FRG 39 Fürholz-Rehberg**

Die Deckenbauarbeiten an der FRG 39 Fürholz – Rehberg haben bereits begonnen und werden bis voraussichtlich **29. September** andauern. Der Landkreis Freyung-Grafenau hat den Auftrag für die Baumaßnahme an die Firma Karl Bachl vergeben. Während dieser Zeit gilt eine Vollsperrung. Bitte beachten Sie den ausgeschilderten Umleitungsverkehr.

### **Bauleitplanung**

Gewerbegebiet Fürholz (Weidenau):

Der Gemeinderat hat in der Sitzung am 16.08.2017 beschlossen, den Bebauungsplan GE (e) Fürholz durch Deckblatt Nr. 3 zu ändern und hat den Planentwurf gebilligt.

Der Planentwurf mit Begründung, Umweltbericht und dem schalltechnischen Gutachten liegt bis 26.09.2017 während der allgemeinen Dienststunden in der Gemeindeverwaltung Grainet, Bauamt, Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet öffentlich aus. Während der Auslegungsfrist können Anregungen (schriftlich oder zur Niederschrift) vorgebracht werden. Der Planentwurf wird zudem bei einer öffentlichen Versammlung am **Dienstag, 19.09.2017 um 16.00 Uhr** im Rathaus Grainet vorgestellt. Dabei werden die allgemeinen Ziele und Zwecke der Planung und deren voraussichtliche Auswirkungen dargelegt und erläutert.

### **Bundestagswahl 2017**

Am **Sonntag, 24. September 2017** findet die Bundestagswahl statt. Die Wahl dauert von 8.00 bis 18.00 Uhr.

Die Gemeinde Grainet bildet einen Wahlbezirk. Der Wahlraum ist im Schulhaus Grainet, Obere Hauptstraße 23, 94143 Grainet eingerichtet. Der Zugang ist barrierefrei.

Wer durch Briefwahl wählen will, kann die Unterlagen bis **Freitag, 22. September, 18.00 Uhr** im Rathaus Grainet beantragen. Die Unterlagen zur Briefwahl können schriftlich oder mündlich beantragt werden. Die Schriftform gilt u. a. auch durch Telefax (**08585/9600-96**) oder E-Mail [poststelle@grainet.bayern.de](mailto:poststelle@grainet.bayern.de) als gewahrt. Für die schriftliche Antragstellung ist kein bestimmter Vordruck vorgeschrieben; es kann der auf der Wahlbenachrichtigungskarte (Rückseite) abgedruckte Antrag verwendet werden. Unabhängig von der Form des Antrags muss der Antragsteller in jedem Fall **Familiennamen, Vornamen, Geburtsdatum und vollständige Wohnanschrift** angeben.

Wer bei nachgewiesener plötzlicher Erkrankung den Wahlraum nicht oder nur unter unzumutbaren Schwierigkeiten aufsuchen kann, kann die Briefwahl noch bis zum Wahltag, 15.00 Uhr beantragen.

### **Jugendpolitisches Zukunftsforum zur Bundestagswahl**

Am 24. September 2017 soll ein neuer Bundestag gewählt werden und die Interessen der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger vertreten. Eine spannende Aufgabe – vor allem für viele Erstwählerinnen und Erstwähler, die zum ersten Mal diese wichtige

demokratische Aufgabe wahrnehmen dürfen und sollen. Aber was genau soll man denn jetzt ankreuzen? Wem soll man seine Stimme geben? Wer kann mich am besten vertreten? Was spricht mich an?

Um ein kleines bisschen Ordnung in dieses Fragen-Wirrwarr zu bringen, veranstaltet der Kreisjugendring Freyung-Grafenau ein „Zukunftsforum“ am **20. September um 19.00 Uhr** im Atrium des Gymnasiums Freyung. Die Direktkandidatinnen und –kandidaten der vier im Bundestag vertretenen Parteien stellen sich der Diskussion über verschiedene gesellschafts- und jugendpolitische Themen. Rita Hagl-Kehl (SPD), Yenni Kellermann (Die Linke), Thomas Erndl (CSU) und Christian Heilmann (Die Grünen) erläutern ihre Standpunkte. So erhalten alle Gäste einen Eindruck, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten die Parteiprogramme aufweisen. Die Fragen und Anliegen der Jugendlichen stehen dabei jederzeit im Vordergrund, dies geschieht bereits bei der Vorbereitung: Vertreter der Jugendverbände und v. a. Lehrkräfte der Gymnasien Freyung und Waldkirchen sensibilisieren die Schülerinnen und Schüler bereits für bundespolitische Themen. In einem geordneten und moderierten Rahmen wird sichergestellt, dass alle Anliegen Gehör finden und sachlich diskutiert werden. Nach der Debatte wird das junge Publikum zu einer „Probe-Wahl“ eingeladen. Außerdem können bei einem Stehempfang noch persönliche Gespräche mit den Direktkandidaten geführt werden.

### Leopoldsreut – Haidel bis November 2017 gesperrt

Die Zufahrt Leopoldsreut über Bischofsreut für PKW und Busse ist durchgehend bis November 2017 gesperrt. Wanderwege im Bereich Bischofsreut – Weberaubachklause – Leopoldsreut – Haidel – Herzogsreuter Klause sind bis November jeweils von Montag bis Freitag gesperrt. An den Wochenenden werden die Wanderwege freigegeben.

Grund dafür ist die Sanierung der seismischen Messanlagen am Sulzberg. Es wird dringend gebeten, die Absperrungen der einzelnen Wanderwege zu beachten, da die Baustelle rund um den Haidel für Wanderer und Radfahrer nicht ungefährlich ist.

**Der Wanderweg zum Haidel über Grainet – Obergrainet ist frei.**

### Wohnungsmarkt / -suche

Ortsteil	Angaben zur Wohnung	frei ab	Kontakt
Grainet	3 Zi.-Wohnung (100 m <sup>2</sup> ), 1. OG, mit Balkon, EBK	01.09.2017	Tel. 08585/274 0171/2014374
Gde-Bereich Grainet	Familie mit Kindern sucht Haus mit Garten zu mieten	sofort	Tel. 0160/910 21 29 8
Gde-Bereich Grainet	Gesucht wird eine Dreizimmerwohnung zum sofortigen Einzug	sofort	Tel. 0170/4323997

### Zurück in den Beruf

Das bfz – Passau bietet nachstehende Qualifizierungskurse und Umschulungen an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Herrn Angerer, Tel. 0851/95625-34 oder E-Mail [angerer.franz@pa.bfz.de](mailto:angerer.franz@pa.bfz.de). Förderung über Agentur für Arbeit/Job-Center bzw. Bildungsprämie ist möglich.

Umschulung zum Konstruktionsmechaniker: Beginn 02.10.2017, Dauer 23 Monate, Vollzeit, Schulungsort Freyung od. Vilshofen

Umschulung zur Steuerfachangestellten: Beginn 02.10.2017, Dauer 34 Monate, Teilzeit, Schulungsort Passau

Wirtschaftsfachwirt (IHK): Beginn 19.10.2017, Dauer 18 Monate, berufsbegleitend, Schulungsort Passau

Berufliche Qualifizierung für Migranten: Beginn 27.09.2017, Dauer 6 Monate, Vollzeit, Schulungsort Passau

### Ausbildung - Fortbildung

Die VHS des Landkreises Freyung-Grafenau bietet ab September ein umfassendes und breitgefächertes Kursprogramm. Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auf der Homepage unter [www.vhs-freyung-grafenau.de](http://www.vhs-freyung-grafenau.de) .

### Kindertagespflege

Die Betreuung von Kindern in Tagespflegefamilien ist neben den Krippen und Kindergärten eine unverzichtbare Ergänzung des Betreuungsangebotes im Landkreis Freyung-Grafenau. Für diese abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit braucht es immer wieder engagierte Menschen, die mit Kopf, Herz und Hand Anderen begegnen und sie auf ihrem Weg begleiten.

Gesucht werden Frauen und Männer, gerne auch im Großelternalter, die Kindern und deren Familien zu flexiblen Zeiten zur Verfügung stehen und sie unterstützen können.

Sie erhalten vom Amt für Kinder und Familie eine Ausbildung zur Tagespflegperson in Form eines Qualifikationskurses. Dieser Kurs ist Voraussetzung für die Pflegeerlaubnis, die vom Amt für Kinder und Familie erteilt wird und Ihnen ermöglicht, bis zu fünf Kinder gleichzeitig gegen Entgelt auf selbständiger Basis zu betreuen. Als Tagespflegperson erhalten Sie im Entgelt einen Qualifizierungszuschlag, wenn Sie eine Ausbildung als KinderpflegerIn, ErzieherIn, oder Sozialpädagoge/in nachweisen können. Der nächste Qualifikationskurs startet in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Passau in Salzweg Ende Februar 2018. Weitere Informationen zur Tagespflegeerlaubnis, Qualifizierung, Anmeldung sowie zum Entgelt erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch. Kommen Sie auf uns zu! Zudem können Sie gerne auch nähere Informationen über folgende Homepage [www.kindertagespflege-frg.de](http://www.kindertagespflege-frg.de) beziehen. Ansprechpartner im Amt für Kinder und Familie/Kindertagespflege des Landratsamtes sind Frau Alexandra Stadler und Frau Nadine Angerer, Tel. 08551/57-278 oder /57-279.

### „Nachbarn kennen lernen“!

Unter diesem Motto haben die Partnergemeinden Grainet und Prachatice vereinbart, in der jeweiligen Region gemeinsame Ausflüge zu organisieren. Das Programm wird über die EUREGIO Bayerischer Wald/Böhmerwald/Unterer Inn e.V. gefördert und lautet „Ein Jahr mit Prachatice“ bzw. „Ein Jahr mit Grainet“.

Ziel dieses gemeinsamen Projektes soll es sein, Land und Leute den Nachbarn näher zu bringen, wobei der Bildungscharakter der gegenseitigen Besuche eine wesentliche Rolle spielt.

Am **Donnerstag, 14. September 2017** lädt die Stadt Prachatice 35 Bürger der Gemeinde Grainet zur zweiten Kennenlernfahrt nach Prachatice und Umgebung (Schloss Dub, Burgruine Helfenburk, UNESCO-Kulturerbe-Dorf Holasovice/Bauernbarok und Aussichtsturm Libin) ein.

**Busabfahrt in Grainet ist um 7.00 Uhr, Rückkehr gegen 20.00 Uhr.**

Die Kosten für Fahrt und Mittagsverpflegung sowie alle Eintrittskosten werden von der Stadt Prachatice übernommen.

**Verbindliche Anmeldung** zu dieser Ausflugsfahrt ist erforderlich bis Freitag, 08.09.2017 bei der Gemeinde Grainet, Tel. 08585/9600-0.

Gerne können Sie bei der Anmeldung auch den gesamten Tagesablauf des Programms erfahren bzw. erhalten.

Wir würden uns freuen, wenn dieses gemeinsame Projekt bei der Graineter Bevölkerung großen Anklang finden würde und sich recht viele Interessenten zur Mitfahrt entscheiden könnten.

## Veranstaltungskalender September

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
09.09.2017		Generalversammlung <u>verschoben</u> auf Samstag, 30.09.2017!	Frauenverein	
13.09.2017	20.00	Bäuerinnenstammtisch	Jung- u. Altbäuerinnen	Frongahof Böhmzw.
17.09.2017		Amtseinführung des neuen Pfarrers	Pfarrei Grainet	sh. sonst. Mitteilungen
20.09.2017	7.00	Tagesausflug zum Apfelparadies Winklhof	Seniorenclub Grainet	Busabfahrt Nikolauskirche
24.09.2017		Familienwandertag „Rund um Kreuzberg“	BSB / SKV Grainet	Kreuzberg
29.09.2017	19.00	Herbst-Eröffnungsschießen	Schützenv. Birkenwald	Schützenheim
30.09.2017	19.00 anschl.	Jahresamt für verstorbene Mitglieder Generalversammlung mit Neuwahlen	Frauenverein Grainet	Pfarrkirche Gasthaus Hans Paster
<b>Voranzeigen:</b>				
01.10.2017	9.00 – 11.00	Kuchen- u. Krapfenverkauf zugunsten einer Kinderkrankestation im Kongo	Hilfswerk Spes Viva	Schulhof Grainet
01.10.2017	9.45 10.00	<b>Erntedankfest in Grainet mit dem Jahrestag der Vereine</b> Aufstellung der Vereine b. GH Paster Festgottesdienst	Pfarrei und alle Gemeindevereine	Pfarrkirche Grainet
05.10.2017	19:00	Vortrag von Notar Dr. Graf über Patientenverfügung	Frauenverein	Entweder Pausenraum der Grundschule Grainet oder Graineter Hof

**Redaktionsschluss für die Oktoberausgabe des Mitteilungsblattes ist 26. September**

## **sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:**

### **FF Rehberg:**

Eine Hydranten-Übung führt die FF Rehberg am **Samstag, 9. September 2017** um 19.00 Uhr in Oberseilberg durch. Im Anschluss daran wird bei der Dorfkapelle in geselliger Runde gegrillt. Zur Übung erwartet Kommandant Karl Göttl viele aktive Feuerwehrler und zum anschließenden Grillen ist nicht nur die Oberseilberger Dorfgemeinschaft herzlich eingeladen, sondern die ganze Gemeindebevölkerung.

### **Amtseinführung des neuen Pfarrers:**

Zur Begrüßung unseres neuen Pfarrers Matthias Grillhösl am **Sonntag, 17. September 2017** sind **alle Vereine aus der Gemeinde Grainet** eingeladen, sich zu beteiligen. Aufstellung zum Kirchengzug ist um 9.45 Uhr beim Gasthaus Paster. Dem feierlichen Gottesdienst mit Begrüßung schließt sich ein Festzug durch das Dorf an. Anschließend wird zur Agape am Schulhof geladen.

### **Skigymnastik:**

Ab **Mittwoch, 20.09.2017** beginnt wieder die wöchentliche Skigymnastik des SV Grainet unter der Leitung von Dr. Rössler in der Mehrzweckhall in Grainet. Dauer von 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

### **Schützenverein Birkenwald:**

Am **15./16. September** starten die Luftgewehr- und Luftpistolschützen in ihre Gaurundenwettkämpfe 2017/18. Zwei weitere Mannschaften sind in der Niederbayernliga Ost (LP) bzw. Bezirksliga Ost (LG) vertreten. Die wöchentlichen Trainingseinheiten, jeweils Mittwoch und Freitag ab 19.00 Uhr, haben bereits begonnen. Wer Interesse am Schießsport hat, kann an diesen Abenden gerne zum „Schnuppern“ im Schützenheim vorbeischaun.

Das offizielle „**Herbst-Eröffnungsschießen**“ und damit Beginn der Vereinsabende ist für **Freitag, 29. September**, 19.00 Uhr angesetzt. Jedermann ist dazu im Schützenheim willkommen.

### **Oldtimerfreunde Grainet:**

Die nächste Fahrt mit den Oldtimern geht am **Sonntag, 24. September** nach Schwarzenberg zur Dreiländer Dult. Gemeinsame Abfahrt ist um 7.30 Uhr bei der Bushaltestelle in Kurzsäge. Die Veranstalter bitten um vorherige Anmeldung. Wer also teilnehmen will, sollte sich bitte bis 22.09. bei Max Weiß melden (Tel. 680 ab 16.00 Uhr).

### **Mutter-Kind-Gruppe:**

Ab 14.9.2017 findet jeden Donnerstag von 15:00-16:00 Uhr (evtl. auch mal vormittags in Rücksprache) im Kindergarten in Grainet, in den Räumen der Krippe, eine Mutter-Kind-Gruppe statt. Wir freuen uns auf Euch!

Bei Fragen einfach bei Yvonne Tel. Nr.: 0170/ 9529345 melden.

### **„Die Alte Deutsche Schrift (Sütterlin)“:**

Das Erlernen der „Alten Deutschen Schrift“, auch Sütterlinschrift genannt, ist ein unverzichtbares Muss für alle, die sich mit Inhalten von älteren Briefen, Ansichtskarten, Dokumenten wie Übergabebriefe oder Testamente vor 1945 befassen. Auch ist es für die Familienforschung zwingend notwendig, diese „Kunstschrift“ zu beherrschen. Schreiben und lesen lernen in ungezwungener Atmosphäre erwartet Sie in dem Kurs für Anfänger, der am Dienstag, 26. September 2017 beginnt.

Kursleitung: Frau Rosalinde Levers-Ortner. Kursgebühr: 36 € zuzügl. 4 € für Unterrichtsmaterial. Anmeldung und Info: 08585/874.

Folgetermine sind Dienstag, 10.10., 17.10. und 24.10.2017. Ort: Freyung, Abteistraße 23 (KEB) jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr. Veranstalter: KEB, Bildungswerk der Stadt Freyung, Kulturkreis FRG.

### **Wandkalender 2018:**

Der in den letzten Jahren erschienene Monatskalender mit wunderschönen Landschaftsaufnahmen aus unserer Heimat erfreut sich großer Beliebtheit. Wer für 2018 wieder einen solchen haben will, kann ab sofort vorbestellen unter der Ruf-Nr. 08585/91190 oder per Mail an [info@gutsmiedl-design.de](mailto:info@gutsmiedl-design.de).

### **Wandern im September:**

Wer wandern will, kann sich jederzeit gerne unseren Wanderführern Dr. Eckart Rössler und Volker Hartwig anschließen. Sie bieten ständig geführte Wanderungen in unserer Region an. Diese werden ab 4 Personen durchgeführt und sind kostenlos. Gewandert wird nur bei regenfreiem Wetter; festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung ist notwendig.

**Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr; für Wochenend- und Montagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.**

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 05.09.17	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
Di. 19.09.17	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.

### **Von Wanderführer Volker Hartwig kommt nachstehender Beitrag und sein Wanderprogramm für den Monat September:**

Heimlich, still und leise geht der Sommer zu Ende. Aber was war das für ein Sommer, Temperaturen von über 30 Grad und dann wieder Abkühlungen im zweistelligen Gradbereich. Am Abend des 18. August war es dann soweit. Gegen 22:30 Uhr war Wetterleuchten rundum am Himmel und die Wolken hatten wieder einmal "Tornadopotential". Ein infernalisches Unwetter mit unwetterartigem Starkregen und gewaltigen Fallwinden brach los. Im nu schwollen ob der gewaltigen Wassermassen die Bäche an, Bäume wurden entwurzelt und versperrten die Straßen. Doch wir haben wieder einmal großes Glück gehabt, jemand hat seinen schützenden Mantel über uns gebreitet! Im Bereich rund um Passau schaut es dagegen ganz anders aus. Die Maisernte liegt vom Sturm zusammengedrückt am Boden, Dächer wurden abgedeckt, Geräteschuppen weggeblasen und durch die Wälder zieht sich eine Spur der Verwüstung.

Im Dorf aber ist es still geworden. Im Volksmund heißt es, " an Maria-Geburt (08.09.) zoignd d Schwaiberl furt!" Ich glaube, sie haben den Abflugtermin vorverlegt, denn ihr lustiges Gezwitscher ist nicht mehr zu hören und auch sehe ich sie kaum mehr fliegen. Etwas Wehmut erfasst mich, ist ihre Abwesenheit doch ein sicheres Zeichen dafür, dass der Sommer zu Ende geht. Ganz anders dagegen ist die Situation im Wald. Hier herrscht auch Stille, doch eine ganz andere Stille. Die Luft ist wie elektrisch geladen und alles steuert auf den ultimativen Höhepunkt des Jahres zu, die Hirschbrunft. Abends, wenn die Glut der Sonne langsam erlischt, erheben sie sich aus ihrem schattigen Lager oder aus einer Schlammsuhle und gehen auf Wanderschaft zu den alten Plätzen, wo jedes Jahr das gleiche Schauspiel stattfindet, die Hirschbrunft. Unterwegs bleiben sie immer wieder stehen und schlagen und reiben ihr Geweih an Büschen, jungen, aber auch alten Bäumen, dass die Fetzen nur so fliegen. Sind sie dann am Ziel ihrer oftmals auch langen Wanderung angekommen, denn dann geht es um Alles. Bald wird aus einer der Hochmoorarenen das erste heisere Röhren in den beginnenden Abend zu hören sein, oder aber das Heulen der Wölfe, die zur Jagd aufbrechen!

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Mo. 04.09.2017		Treffpunkt bei Anmeldung	4 - 6 Stunden
Mo. 11.09.2017	Zur Hirschbrunft im Bayrisch- Böhmisches Grenzgebiet -	Start für alle 4 Termine ist um 14:00 Uhr.	
Sa. 16.09.2017			
Mo. 18.09.2017			
Mi. 06.09.2017	Vollmondwanderung zum Lusen	Treffpunkt: P. Lusen um 18:00 Uhr	3 – 4 Stunden
Mi. 20.09.2017	Zur Hirschbrunft im Bayrisch- Böhmisches Grenzgebiet -	Start: 04:30 Uhr	4 - 6 Stunden
Fr. 22.09.2017		Start: 14:00 Uhr	
Mi. 27.09.2017		Start: 04:30 Uhr Treffpunkt bei Anmeldung	

Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr; für Wochenend- und Montagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.

**Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind erforderlich. Fernglas und Fotoapparat sollten Sie nicht vergessen!**


## AOK Gesundheitstipp:

Besser schlafen – Tipps für eine erholsame Nacht

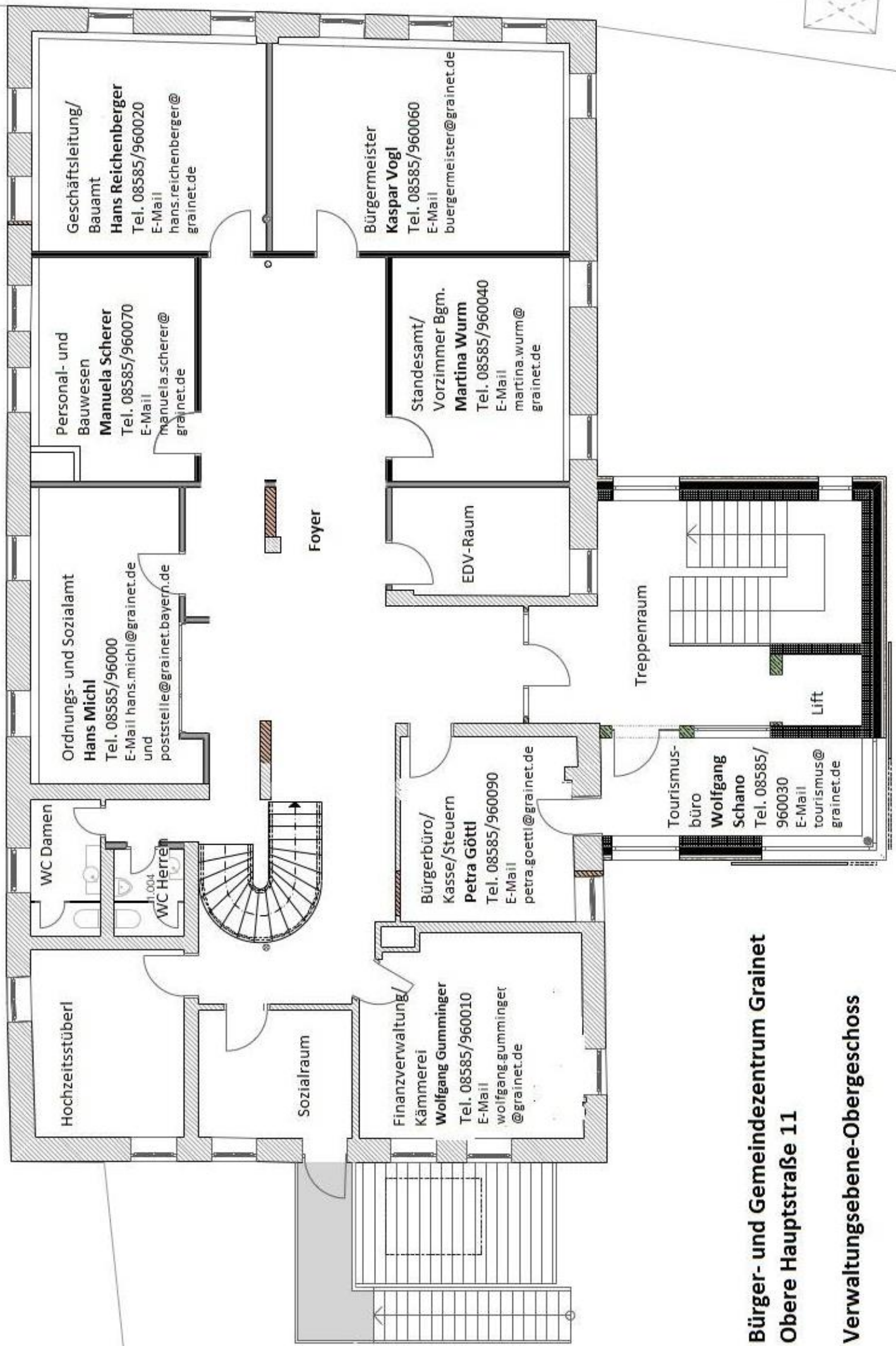
Schlaf ist lebenswichtig. So wie Essen und Trinken zählt er zu den biologischen Grundbedürfnissen. Der Körper braucht Schlaf, um sich zu regenerieren. Im Schnitt reichen sieben bis acht Stunden, manche Menschen kommen auch mit sechs Stunden aus. Normalerweise durchläuft der Mensch während einer Nacht mehrmals verschiedene Schlafphasen, in denen der Schlaf unterschiedlich tief ist. Dabei können auch kürzere wachähnliche Zustände auftreten. Wer also nachts aufwacht und nicht gleich wieder einschlafen kann, sollte sich nicht unter Druck setzen und nicht auf die Uhr schauen. Am besten ist es, dann an etwas Angenehmes zu denken oder sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Wer das Wachliegen als quälend empfindet, kann aufstehen und einer ruhigen Beschäftigung nachgehen. Neben der Dauer ist die Qualität des Schlafes sehr wichtig. Wer häufig zu wenig schläft, ist tagsüber eher müde und reizbar. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ist verringert, auch Kopfschmerzen und Muskelverspannungen können die Folge sein. Studien haben zudem gezeigt, dass bei Menschen, die über lange Zeit zu wenig schlafen oder an Schlafstörungen leiden, das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes steigt. Für Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen sind oft Stress sowie ungünstige Lebens- und Schlafgewohnheiten verantwortlich. Aber auch organische Ursachen können Schlafstörungen auslösen.

Was kann man tun, um gut ein- und durchzuschlafen? Regelmäßige Bewegung tagsüber hilft, Stress abzubauen. Nachts schläft man dann meist besser. Direkt vor dem Zubettgehen sollte man allerdings keinen Sport mehr treiben. Ein Abendspaziergang oder ein heißes Bad mit Zusätzen (Melisse, Lavendel) machen angenehm müde. Sinnvoll ist es, relativ früh zu Abend zu essen. Üppige Mahlzeiten am späten Abend sowie koffein- und alkoholhaltige Getränke sollte man meiden. Möglichst eine Stunde vor dem Zubettgehen den Fernseher ausschalten. Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und nicht zu warm sein. Eine Temperatur zwischen 14 und 18 Grad ist optimal. Vor dem Zubettgehen noch einmal lüften. Auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus achten – auch am Wochenende. Weitere Informationen zu dem Thema enthält die AOK-Broschüre „Besser schlafen“.

Mit freundlichen Grüßen



Kaspar Vogl, 1. Bgm.



**Bürger- und Gemeindezentrum Grainet  
Obere Hauptstraße 11**

**Verwaltungsebene-Obergeschoss**